

Menú Basal

IN SITU AVILA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo)	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan Kcal: 629,49 prot (g): 39,518 lip (g): 25,22 hc (g): 57,766
			Fruta fresca y pan integral Kcal: 623,591 prot (g): 24,614 lip (g): 17,423 hc (g): 83,04	
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) Fruta fresca y pan Kcal: 682,69 prot (g): 20,138 lip (g): 18,361 hc (g): 100,103	Arroz a la zamorana (magro, panceta, tocino) Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 364,653 prot (g): 18,239 lip (g): 15,623 hc (g): 34,37	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 635,777 prot (g): 21,184 lip (g): 19,136 hc (g): 83,766	Crema de verduras (menestra) Salchichas de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral Kcal: 647,426 prot (g): 24,827 lip (g): 28,857 hc (g): 67,946	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan Kcal: 573,21 prot (g): 33,279 lip (g): 16,009 hc (g): 69,991
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Coditos con boloñesa de soja en salsa de tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 591,663 prot (g): 25,193 lip (g): 10,091 hc (g): 93,885	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan Kcal: 606,441 prot (g): 28,692 lip (g): 21,471 hc (g): 69,105	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 563,649 prot (g): 21,58 lip (g): 14,376 hc (g): 81,992	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo) Yogur y pan Kcal: 699,222 prot (g): 29,697 lip (g): 20,933 hc (g): 91,297
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con bacon Lentejas campesinas Fruta fresca y pan Kcal: 519,029 prot (g): 22,163 lip (g): 11,681 hc (g): 74,435	Crema de verduras (menestra) Pollo asado con salsa barbacoa Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral Kcal: 461,589 prot (g): 28,892 lip (g): 13,172 hc (g): 53,275	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan Kcal: 525,133 prot (g): 27,108 lip (g): 12,49 hc (g): 71,324	Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 629,43 prot (g): 20,552 lip (g): 20,296 hc (g): 80,974	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Atún en salsa de tomate Yogur y pan Kcal: 699,321 prot (g): 33,231 lip (g): 23,04 hc (g): 88,675
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan Kcal: 616,174 prot (g): 29,079 lip (g): 21,631 hc (g): 70,532	Arroz con pollo Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 594,668 prot (g): 26,873 lip (g): 13,307 hc (g): 86,338	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo) Fruta fresca y pan Kcal: 631,191 prot (g): 24,534 lip (g): 17,263 hc (g): 86,64	Menestra de verduras salteadas Filete ruso mixto con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral Kcal: 641,663 prot (g): 25,002 lip (g): 22,152 hc (g): 63,463	

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3					9						14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa torr	1							9			11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	3					9	10		11	12		
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Arroz a la zamorana (magro, panceta, tocino														
			Segundo	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras (menestra)														14
			Segundo	Salchichas de cerdo horno/plancha	1	2	3					9						14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 3	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Coditos con boloñesa de soja en salsa de to	1							8	9	10	11			
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3					9						14
			Guarnición	0														
	Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1	2	3					9						14
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)														14
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3					9			11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1							9			11			
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3					9						14
			Segundo	Atún en salsa de tomate				4										
			Guarnición	0														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz con pollo														
			Segundo	Merluza a las finas hierbas	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3					9						14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Filete ruso mixto con salsa de tomate	1	2	3					9						14

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Leche: no contiene alérgenos.

0: No tiene alérgenos.

1: Gluten; 2: Leche; 3: Huevo; 4: Pescado; 5: Moluscos; 6: Crustáceos; 7: Cacañetes; 8: Frutos cáscara; 9: Soja; 10: Sesamo; 11: Mostaza; 12: Ajo; 13: Altramuzes; 14: Sulfitos.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTAMIZUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														